

展开目录

Aa 设置文本



112 人设：怎样树立真正的人设



和菜头·成年人修炼手册（年度日更）

20小时前



112 人设：怎样树立真正的人设
09分10秒

| 转述师：余昊威 |

人设，人物设定的简称，网络用语，本意是指动漫人物的外貌、性格、成长背景的角色设定，以此迅速吸引读者。现在泛指个人的社会角色，在社会生活和他人眼中的形象。

*

“人设”这个字眼很新，但是这个概念却很古老。我在丽江工作的时候，当地存在两大姓：“和姓”和“木姓”。姓氏太集中就容易重名，当地人怎么区分呢？比如说有三个人都

是谁。

我在深圳呆过三年，在那里主要是开发手机App，因此结识了一些江湖同道。等我离开深圳很多年之后，他们偶尔来找我，第一句话问的还是：“你现在正在做什么App？”仿佛我除了做App之外，没有别的事情一样。但这段经历也告诉我，**和你是一个什么人相比，人们更能记得你是做什么的，人们用你做的事情来界定你是谁。**只有和你比较紧密的亲友熟人，才有兴趣深入了解一下你是谁，用你的外貌特征、性格特点来做标记，把你和其他人区分开来。

无论是哪一种，人都逃不掉人设，人设并非是明星网红的专利。

既然如此，我们总是希望自己有个好的人设，最好是个形容词词组。前面是美好的形容词，后面是社会或者职业身份。比如说：靠谱的电工和菜头，而不是暴躁小气的作家和菜头。一旦拥有这样的人设，人们想起电工的时候首先会想起我，然后又想起靠谱两个字，那么对于我在这个社会上的生存会有很大帮助。现在的问题是，如何才能拥有一个好的人设？

我个人很反对立人设的方法。所谓立人设就是给自己创造出一种本来根本就没有的人物特质。生活中常见小气的人却总是要扮演吃饭时抢着买单的人，每次又在千钧一发之际果断退缩了。也常见本身是好逸恶劳的人但是却装作热爱工作，天天在朋友圈扮演加班到半夜。立人设有用吗？当然有用，起码在短期内，在部分人那里是起效的，不然就没有那么多人前仆后继地为自己贴金。毕竟要深入了解和认识一个人太耗费时间精力，倒不如他表现成什么样子，那么就姑且先相信他就是这种人。

但是这种方法并不长久，总有拆穿的一天，并且人们对拆穿这件事情很有兴趣，记忆也特别清晰。天才作家这种人设并不容易立起来，但是抄袭作家的新人设怕是更加难以洗去。**人们虽然懒，但是对事关欺骗的兴趣可能要更大一些，因为欺骗往往会牵涉到自身利益。**

我个人的建议是放弃幻想，先了解自己。与其希望给别人留下一个什么印象，不如先盘算一下自己的家底，看看自己究竟是个什么人，有什么特质而不是特征。特质和特

的就是这个人的特质是善良，特征是嘴臭。

在我刚开始写作的时候，我就知道我文笔没法跟人比，知识储备没法跟人比，但我的敏感程度比一般人强，这是我的特质。所以，我不跟人比文笔和结构，也不跟人比信息量，我着力去写自身感受，努力激发他人的共鸣。这就变成了我的基本人设：和菜头总是能写出我感受到却无法表达出来的东西。然后我勉强算是个善良的人，但是性格也的确很暴躁。我没有想着去遮掩，因为我知道遮掩也没用。爆竹就是爆竹，无论如何也弄不出来天鹅绒枕头的温柔感觉来。那么，我就是暴躁而敏感的作家和菜头。

暴躁这个人设有一千种不好，但有一点足够珍贵，那就是真实。我当然可以扮做和风细雨的样子，但总有忍不住的一天，那样人们就会因为我青面獠牙般地变脸而感到惊吓。相反，一开始人们就知道这个人有个最显著的缺点，无非也就是暴躁，那么接下来的岁月也就只有惊喜了。我觉得立人设倒也不算是蓄意欺诈，只不过是在别人如何接受自己这件事情上有不同的理解。对于喜欢立人设的人而言，他们可能觉得需要把自己调整到最佳状态，显露出来的每一点别人都喜欢，自己才能被人接纳。而我的想法要更为霸道一些，就是说[如果你要接纳我，那么最好连我的缺点、毛病一并接纳，我不会为了谁特地变形，也不那么渴望被接纳，这样省得将来彼此都失望。](#)

找到自己的特质之后，自己就有义务去维护这种特质，让这种特质持续发挥力量。立人设最大的问题就是时效短，永远无法洗脱“短平快”的嫌疑。而根据自身的特质去确立和维护人设，其实是在追求在这个社会中长久的存在。一方面自己希望那么活着，另一方面也让人对自己的期待不会落空。于是，这里面就生出所谓的“个人社会价值”来。什么是个人社会价值？我认为简单说做自己就是个人的社会价值。[只要你不是反社会，只要你本性良善，那么尽可能地成为你自己，也就是最大可能地服务社会，这样就是体现出了个人的社会价值。](#)

在这个意义上来说，人设不是一天两天，一年两年的事情，而是数十年如一日的东西。想要让别人记住你，就需要有人设。想要有人设，就得发现自己的特质，并且一直保持这种特质。[社会很像是一条长街，个人就是这条街道上的店。想要店里生意](#)

起你是干什么的，才会不断走进你的店门。长街上的人多得很，只要你开得足够久，进门的人也就足够多。不需要你变来变去，反复装修，觉得立即人潮涌入才是好的，有起有落就是人设失灵。人存在于长街，就会产生影响，而影响力依靠时间积累。

最后，人设和技能之间有什么区别？因为听起来感觉人设和个人特长好像差不太多。且让我这么去说吧：**人设在技能之先**。因为你得先找到自己的特质，当你发现之后会认为它就代表了你自己。正因为它代表了你自己，你才愿意去反复打磨和提升。我认为我的特质是敏感，那么我自然希望我能敏感到体会一切人类细微微妙的情感和感触，因为变得越敏感，我的特质也就变得越鲜明，我也就越发成其为我自己。在这个基础之上，我刚好选择了文字作为表达工具，那么接下来我自然会去学习和训练更好更有效的表达方法，也就是所谓的锤炼技能。

在技能背后，一定有内心作为支持。如果你对自己的特质都缺乏信心，想要人造一种别的特征出来，你又怎么可能长久地捶打下去呢？**你不会因为具备什么技能而成为什么人，只可能因为你是什么人，你才可能有动力去寻找和提升对应的技能。而你是什么人，就是你的人设**。在别人发现之前，需要你先去找寻。在别人接纳之前，需要你自己先去接纳。所谓在别人心目中那个完美的自我，则是永远不存在的。

划重点

 添加到笔记

1. 只要你不是反社会，只要你本性良善，那么尽可能地成为你自己，也就是最大可能地服务社会，这样就是体现出了个人的社会价值。
2. 社会很像是一条长街，个人就是这条街道上的店。想要店里生意好，每年搬迁三回店址不行，一年换三种经营不行，开关店时间随缘也不行。
3. 你不会因为具备什么技能而成为什么人，只可能因为你是什么人，你才可能有动力去寻找和提升对应的技能。而你是什么人，就是你的人设。



和菜头·成年人修炼手册

作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载



我的留言



今天



写留言，与作者互动

0 / 5000

#

公开

发布

用户留言

默认

最新

只看作者回复



Christy

13小时前 编辑



最好的人设就是做自己，因为这样子给别人的感觉够“真”，因为谁都不傻，你装出来的总会被别人感觉到的，被发现后会更会让人觉得虚伪。看书有一句话“有些人之所以迷人，就是擅长做自己。”

在别人眼中我是一个性格有点快、有点任性的过了期的朋友。但我的沟通能力不错和我是一个很温暖的人，所以现实生活中我的人缘挺好的，前几个月刚换了新的工作环境，我能很快就能融入新环境，可能也因为我真，新同事们都挺喜欢我。身边亲密

展开

成年人修炼日记



油麻菜籽

11小时前



🔍 对于人设这话题，大多时都认为是体现在明星身上，身处流量的时代，明星有没有人设不重要，关键在于是如何去维持这个人设，这才是重中之重。其实人设离我们每个人都是很近，人设充斥在我们的日常生活，甚至我们每个人都有自己的人设。人设的本质就是把自己塑造成一种形象，来迎合别人的喜爱。

🔍 正如和菜头老师说的：你不会因为具备什么技能而成为什么人，只可能因为你是什么人，你才可能有动力去寻找和提升对应的技能，而你是什么人，就是你的人设。

展开

超级个体修炼之路



7



评论



152



分享



凡飘飘

11小时前 编辑



今天这节课，和菜头老师讲到了人设，现在泛指个人在社会生活和他人眼中的形象。

人设的概念，也类似于瑞士心理学家荣格提出的“人格面具”——是个人适应抑或他认为所采用的方式对付世界体系。

“人格面具”有双向作用：

积极作用是——它满足了我们的生存需要，可以让我们甚至与自己并不喜欢的人和睦相处。

展开

成年人修炼日记



2



34



125



分享



Karry

12小时前



对于外貌，是那种放在人群中就无法轻易找到的人。

但自己做事踏实可预期，不轻易承诺一件事，但答应了对方，一定会尽全力做到。实在做不到也会解释原因，并弥补和负自己该负的责任。



既然是普通人，那就认真做好自己手头上的事情，做一个让别人可以预期和信任的
展开

↗ 2

Q 3

👍 81

📤 分享



强Sean

20小时前



我特别乐于看着自己手上忙活的事情一点点变好，所以我在公司里的一个人设是，比较擅长做复盘、总结、优化和迭代，老板也常常拿我做举例，这其实是在强化我的人设。

我在老同学和朋友们眼中的人设是，爱诗词、爱看书的文艺青年，我以前不太喜欢这个人设，但现在非常喜欢，不管外界如何、不管时移世易，保持心中那点文艺和情怀，多么难得！

成年人修炼日记

↗ 4

Q 3

👍 59

📤 分享



Super Tank

20小时前 编辑



► 说到“人设”，想起记者对 SNH48 投资人陈悦天的采访。

📖 记者问他：“如果从偶像个人的角度出发，有时候迎合受众是在失去一部分的自我。”

📖 陈悦天的回答是：“找到平衡点是什么样子呢？一开始我是大众偶像，我迎合大众，但到了某一天，基础有了，忽然不想迎合大众，我想做自己。”

📖 然后他就提到了张曼玉到 50 岁的时候忽然开始玩摇滚：“就是你做为一个人，被
展开

↗ 3

Q 5

👍 44

📤 分享



蛋壳花生

11小时前



人设不是打造出来的，因为打造总有一种无中生有的错觉。人设是发掘出来的，是你



既往的服务和呈现，才会让街上人来人往记住你。

成年人修炼日记



转发



评论



36



分享



小时候很乖的益达

13小时前 编辑



人设，让我想到了一个词语“人设崩塌”。听了菜头叔这一讲才明白，人设崩的可能是你这个人，但是却是由你身上发生的事判定的。

人们相比较你对自己的理解，人们更多看到的是你做了什么。身边的朋友看到我每天六点之前起床，于是给我颁发一个自律的人设，知道我 2021 要阅读 100 本书，于是给我颁发了一个好学的人设，了解了我对身边朋友的沟通，于是给我颁发了一个情商高的人设…… 这些人设有我想要的，别人的期待也就成了我进步动力的一部分，因

展开

成年人修炼日记



转发



5



34



分享



郭成

20小时前



菜头叔，看完今天您对人设的讨论，我体会到了不同人对人设的定义不同，对于想要凭借人设获得捷径和竞争优势的人，人设对于他们来说是一种广告和包装，包装内的产品与包装的好坏没有直接关系，与其说是一种社交手段，不如说是一种欺骗行为。而您今天所讲的自己暴躁而敏感的人设其实是一种让自己获得幸福的生活方式，您举得发挥特质的方法让我联想到了炒菜和酿酒，我们需要的不是变成他人眼中的最好，而是让自己遵从自己的本心，把特质炒香，酿造出独有的韵味。人可以选择牺牲自...



1



1



28



分享



莓莓酱

13小时前



人设是一辈子的事，她是你自己人生的 ip，需要自己一点点的去经营，有高有低、有起有落，但多一般的情况下是平平无奇，需要做的是每天不断的突破自己，还得保持平常心每天给自己打气，给自己的奖励就是那种细微的变化带给自己的小确幸，我喜



目前也没几个人喜欢我，因为厉害的人实在太多了，我也有我自身的局限性，可是...

成年人修炼日记

转发

评论

24

分享



伪装

12小时前



人设这个东西说到底就是一个人的行为特质，或者说是性格品质，但更偏向于表现在人前的相对较为稳定的形象或者印象。

正因为这是一种形象或者印象，才使得人设有了造假的可能性，或者你没有造假，但却专门去夸张某种表象，在娱乐圈这是最常见的做法。

但是对于普通人来说，一是没有这个必要，二是没有这个专业实力，所以普通人的入设更多的是需要发掘出你是一个什么样的人，然后去做这样的人该做的事儿，这样...

展开

转发

评论

22

分享



红军

11小时前



能发乎于本心做自己，是很高的人生境界，不被物欲所束缚，不为他人言语所动，能坚持自己的本色活出真实的自己。

发现自己是一个什么特质的人，好像是一件很难的事，就像兴趣爱好一样很多人没有一个真正的兴趣，特质这个也是，总给人一种很模糊的感觉，没有明晰的界限感，就是这也有点那也有点，这就是大多数人普通人得常态。也许我们在成长过程中各种各样的随大流，早已经把自己得本质弄丢了。。。

展开

1

4

16

分享



笑自来

11小时前



嘿嘿，我在想我的人设是什么？似乎是靠谱，至少这么多年来，我一直是这么做的，也因为这一点收获了很多东西。



大学期间加入了校水球队，我没有体育特长，游泳和水球水平都不是最好的，但是每次训练我都去，后来让我当了水球队队长。

展开

成年人修炼日记

转发

评论

16

分享



伪装

13小时前



你是什么人决定了你做什么和你做什么决定了你是什么人，几乎就是一个鸡生蛋和蛋生鸡的难题，并不是那么容易回答。

从人的全过程来看，小时候你做了什么，会决定你是什么人，但是大了之后，三观稳定，你是什么人就会做什么事。

今天的话题说的是后者，只要你三观稳定了，你的人设就是已成型的，但是要向别人展现出来，就需要你觉知真正的自我，形成自我的价值判断，并以此行事。

转发

评论

16

分享



金戈铁马

12小时前



我们通常所说的人设，其实并非是做个样子给别人看看，而是对于自我的一种正确认知。如果只是想别人眼中成为理想中自己的形象，那么必然要去刻意的做出修饰和装扮，也就是要在每天的生活中去扮演一个虚假的自己。而这样做的结果，一旦哪一天这种伪装的人设被拆穿了，巨大的反差之下，反而会让你背上难以承受的负担。所以，与其去刻意做出修饰，不如将自己最真实的一面展现在众人面前。他人喜欢与否，都不影响你做真实的自己；如果想要接纳你，就必须接纳你所有的优点和缺点...

转发

评论

14

分享



乌尚书

11小时前



每个人基本都会自觉不自觉的形成自己的人设，而这个人设其实是对于他人来说的，是因为其他人有给你贴个人设标签的需求，原因就是课里说的，大多数人并没有精力和兴趣去了解你的每一个侧面和细节，只有一点点脑容量留给你，也就是记忆人设标



有时候，很多人会觉得不甘，会反问“你了解我吗，就说我是这样”，试图改变别人...

展开

转发

评论

13

分享



黄礼贤

11小时前



我在家人和朋友面前的人设，是非常鲜明而突出，那就是好学。这是我从小形成的特质，伴随的整个成长过程。在读书时，这个特质或许会被认为是书呆子，而在当今这个讲究学习的时代，或许又被认为是一个上进的人。

不管是书呆子还是上进的人，都对我没有影响。因为好学是自己的特质，是内在于我自己的，我每天要做的事情，无非就是按照自己的本心去做就可以的，我不是为了赢得他人的好感而好学，也就不存在维护自己人设的问题。

展开

转发

评论

13

分享



王兴旺

13小时前



立于长街，开个百年老店，管他潮起潮落，稳定的品质，只需要吸引喜欢自己的人就好。

转发

评论

12

分享



炎帝

10小时前



所谓的人设就是你希望别人认为你是怎么样的人吧，每个人都在有意无意的包装自己而已，无非是水平的好差，好的人设可以帮你获得更大的社交价值，人设必须能带来经济价值，否则没有什么意义。包装人设要虚实结合，刻意展示自己的最好都是实际的。做人设要少撒谎，把有限的实力调动起来放在实处。让别人看到你真正的实力，从而脑补出那些你不存在的实力。你并没有吹那些牛逼，是他想象出来的。

如果想自己活的真实，也可以不去塑造人设，若永远顾及他人对自己的看法，就无

展开



艾菲尔上的铁塔梦

11小时前



人设，如果非得给自己安一个人设的话，那我的人设应该是单位里的“老好人”，但绝对不是烂好人的那种；在大家的心目中应该是好说话，有问题愿意和我商量，也愿意向我倾诉的人。

其实我很讨厌“老好人”的称谓，当然单位里没人用这个称呼我。我更大的原因应该是因为羞涩吧，开会时不会发表言辞非常激烈的话，事情如果能单独沟通解决最好，不会弄得让大家下不来台。更愿意照顾别人的情绪吧。当然也不是非要回避冲突...

展开



转发



评论



8



分享

加载中...